



Келіссөзі
Оқу ісі бөлімшесінің
Т. Бекітсең
«18» 01 2022»

Об отделе
Хаттама № 1
05 жетекшісі: Умиров М. М.
«18» 01 2022»

Түркістан облысы, Келес ауданы, Абай ауылы

№7 жалпы орта мектебі коммуналдық мемлекеттік мекемесі

КҮНТІЗБЕЛІК - ТАҚЫРЫПТЫҚ

ЖОСПАРЫ

Сынып: 9 с/б

Мұғалім: Умиров М. М.

Сабақ: дене шынықтыру

**ДЕНЕ ШЫНЫКТЫРУ ПӘНІНЕН ҰСЫНЫЛҚА АРНАЛҒАН
КҮНТӘБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСТАР**
«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі алғашына 3 сағат, оқу жылына 102сағатты құрайды

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Са бағ М	Сабактардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі				Еже туд
						А	Ә	Б	В	
1-февраль, Жүйтүр, септір, дәстүр техникасымен жетілдіру (12 сағат)										
1-тоқсан 24 сағат										
1		1	Құпиялық ережесі Спириттік жүгіруді жетілдіру ӨҚНР-адроктивтік заттардың қалықтарынан тұщылдығын алаптар	9.3.4.1 денсаулыққа қауіпті еурден мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа келі әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қағерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1					
2		2	Спириттік жүгіруді жетілдіру (60 м жүгіру) ӨҚНР-адроктивтік заттардың қалықтарынан тұщылдығын алаптар	9.3.4.1 денсаулыққа қауіпті еурден мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа келі әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қағерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1			1.09	1.09	
3		3	Жүйтүр төлмелік даярдысын жасау (4x10 м жүгіру)ӨҚНД-адроктивтік алаптар	9.3.3.1 Түрді дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың арғаға тиістілігін әсері мен энергетикалық жүлемен байланысын түсіндіру және сипаттау;	1			1.09	1.09	
4		4	Жүйтүр төлмелік даярдысын жасау (200 м жүгіру)ӨҚНР-адроктивтік заттардың қалықтарынан тұщылдығын алаптар	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қалдыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың арғаға қалына келтіру тиімділігін бағалау	1			1.09	1.09	
5		5	Жүйтүр төлмелік даярдысын жасау (400м жүгіру)	9.3.3.1 түрді дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың арғаға тиістілігін әсері мен энергетикалық жүлемен байланысын түсіндіру және сипаттау;	1			1.09	1.09	
6		6	Жүйтүр төлмелік даярдысын жасау (сәрифетара 4x60 жүгіру)	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қалдыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың арғаға қалына келтіру тиімділігін бағалау	1			1.09	1.09	
7		7	Секірудің түрлерімен түсінісі (Ұзындыққа бір орынша секіру)	9.1.2.1 қиынд-қотпалыс қомбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1			1.09	1.09	
8		8	Секірудің түрлерімен түсінісі (Ұзындыққа жүгірін келін секіру)	9.1.2.1 қиынд-қотпалыс қомбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1			1.09	1.09	

9	Диктыруды жетілдіруге арналган жаттығулар құрастыру (150 г кіші допты пайдалана диктыру)	9	Диктыруды жетілдіруге арналган жаттығулар құрастыру (150 г кіші допты пайдалана диктыру)	қолдана білу 9.1.1.1 үйкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлізін бақылауды және үйлестімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру	1		2005	2609		
10	Диктыруды жетілдіруге арналган жаттығулар құрастыру (150 г кіші допты қолшықтыққа таптыру)	10	Диктыруды жетілдіруге арналган жаттығулар құрастыру (150 г кіші допты қолшықтыққа таптыру)	9.1.1.1 үйкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлізін бақылауды және үйлестімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру	1		2205	2205		
11	Жүгіруге эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру Эстафеталық тапты беру техникасы)	11	Жүгіруге эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру Эстафеталық тапты беру техникасы)	9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін бағытуға арналған даярдалары бағалай білу	1		2609	2805		
12	Жүгіруге эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру (эстафетала жүгіруге 4x60 м)	12	Жүгіруге эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру (эстафетала жүгіруге 4x60 м)	9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін бағытуға арналған даярдалары бағалай білу	1		2809	2909		

3-бапты Спорт ойындары арнасын бірлескен жүзімге 12 сәуір

13	Ойынтехникасы (Футбол. Ойын ережелерімен еске түсіру)	13	Ойынтехникасы (Футбол. Ойын ережелерімен еске түсіру)	9.1.1.1 үйкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлізін бақылауды және үйлестімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру.	1		2905	2909		
14	Ойынтехникасы (Футбол. Корпанақта ойыну)	14	Ойынтехникасы (Футбол. Корпанақта ойыну)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі даярдалар мен ретсіздікті түрлендіре білу.	1		2.10	2.10		
15	Ойынтехникасы (Футбол. шабуылда ойыну)	15	Ойынтехникасы (Футбол. шабуылда ойыну)	9.2.4.1 дене жаттығулары асауындағы те- әрекеттерді оқытады және бағалау түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағалау және салыстыра білу	1		4.10	4.10		
16	Ойынтехникасы (Футбол. Допты ойышымен айнасу)	16	Ойынтехникасы (Футбол. Допты ойышымен айнасу)	9.1.1.1 үйкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлізін бақылауды және үйлестімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру.	1		6.10	6.10		
17	Ойынтехникасы (Футбол. Допты қақпала тебу)	17	Ойынтехникасы (Футбол. Допты қақпала тебу)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі даярдалар мен ретсіздікті түрлендіре білу.	1		9.10	9.10		
18	Ойынтехникасымен техникалық әрекеттер. (Футбол. Айыл добын тебу)	18	Ойынтехникасымен техникалық әрекеттер. (Футбол. Айыл добын тебу)	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы ретсіздікті жетілдікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу.	1		11.10	11.10		
19	Ойынтехникасымен техникалық әрекеттер (Футбол. Допты игеру әдісі)	19	Ойынтехникасымен техникалық әрекеттер (Футбол. Допты игеру әдісі)	9.1.5.1 көп ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу	1		13.10	13.10		

31	4	Акробатикалық элемент-тердің жанытылып құру (Живактушы жаттығуларын орындау)	9.1.2.1 қиынд-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1		28/11	28/11		
32	5	Акробатикалық элемент-тердің жанытылып құру (Гимнастикалық көрсемде жаттығулар жасау)	9.1.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың алдың қалпына келтіру тиімділігін бағалау.	1		22/11	22/11		
33	6	Акробатикалық элемент-тердің жанытылып құру (Гимнастикалық сырлықта жаттығулар жасау)	9.1.2.1 қиынд-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу.	1		24/11	28/11		
34	7	Гимнастикалық снарядта жүзбені жаттығулар құру (Гимнастикалық атта нұсқама көрсету)	9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және сарыстыра білу.	1		27/11	27/11		
35	8	Гимнастикалық снарядта жүзбені жаттығулар құру (Еденде жатып орындалатын жаттығулар)	9.1.4.1 қиынд-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу.	1		29/11	29/11		
36	9	Гимнастикалық снарядта жүзбені жаттығулар құру (Гимнастикалық жаттығу-лардың орындау реті)	9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және сарыстыра білу.	1		1/12	1/12		
37	10	Гимнастикалық снарядта жүзбені жаттығулар құру (Төсеушіге орындалатын жаттығулар жасау)	9.1.4.1 қиынд-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу.	1		4/12	4/12		
38	11	Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (Жұпта орындалатын еркін жаттығулар жасау)	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау.	1		6/12	6/12		
39	12	Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (Акробатикалық жаттығулар жасау)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарпайым бағына жолдарын ұсыну	1		7/12	2/12		
40	13	Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (Топта домалашу, секіру жаттығуларын жасау)	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау.	1		11/12	11/12		
41	14	Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (флажок)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарпайым бағына жолдарын ұсыну	1		13/12	13/12		
42	15	Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (Топта домалашу, секіру жаттығуларын жасау)	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау.	1		14/12	14/12		

43	16	Топта гымына жатыулар тибетт куру және баулау (физикоб)	9.2.5.1 өтпн және өткердн шыарышылык көблеттерн баулау және таулай блу, оны менулн карапшы баулау жоларын үстну	1					
4-бөлм Көзетпн үсттне және калып өлмдлрн (2 сарт)									
44	17	Халыкаралыкөлпннар (шахмат ойна)	9.1.5.1 баскадамдарыншежатыуларыншежарфеле рпбалытуларпналлалылардыбаулайбл	1					4- Тару: 6 сарт
45	18	Халыкаралыкөлпннар (өөбдн ойна)	9.2.7.1 жерге кетпше адл ойнау, өтпнотпн және ыпшыктыктыкка жатпнн мнст-сүлук көрсетуал таулай блу.	1					
46	1	<i>Көптебдле өресел:</i> Дененн кыдыруу және калпына келтпру элетерпнн кешенн күрастыру (Тамырдын согу жөлпн (ТСЖ) аныктуу)ӨКНЖкара мен жаражат алу және баска да келенсн жалдайларда алгашкы медициналык көмек көрсету.	9.3.4.1 денсеулыкка каттыкты күрастн меселелерд, техника каупсздлгн, денсеулыкка керн эсерн тнбдү мүмкнн кауп-ктерал төмөктетуал түсетуу және мүмкнн снпалтпай блу;	1					
47	2	Дененн кыдыруу және калпына келтпру элетерпнн кешенн күрастыру (Тамырдын согу жөлпн (ТСЖ) аныктуу)ӨКНЖкара мен жаражат алу және баска да келенсн жалдайларда алгашкы медициналык көмек көрсету.	9.1.2.1 пакты дене шыныктыру сабактарына арналган кыдыруу жатыуларын куру, түсндру және өткдү, олардын алгашкы калпына келтпру тнмдлгнн баулау	1					
48	3	Дененн кыдыруу және калпына келтпру элетерпнн кешенн күрастыру (Тамырдын согу жөлпн (ТСЖ) аныктуу)ӨКНЖкара мен жаражат алу және баска да келенсн жалдайларда алгашкы медициналык көмек көрсету.	9.1.2.1 пакты дене шыныктыру сабактарына арналган кыдыруу жатыуларын куру, түсндру және өткдү, олардын алгашкы калпына келтпру тнмдлгнн баулау	1					
3-ТОКСАН 30 САГАТ									
5-бөлм "Тнмнестрпк/кросс/конькы дайыншыгы (15 сарт)									
49	4	Күшт, төпмдлпкст жансартуу жатыулар жылыгыты (Кудуарыну, калпына келу технкасы)ӨКНЖкара мен жаражат алу және баска да келенсн жалдайларда алгашкы медициналык көмек көрсету.	9.3.1.1 салуатты өмпр салтпнын денсеулыкка тнбдтн эсерн жансбагытын үлгншмен көрсету;	1					
50	5	Күшт, төпмдлпкст жансартуу жатыулар жылыгыты(Кудуарыну, калпына жылыгыты)(Кудуарыну, калпына	9.1.4.1 конькы-көпмнесты салшы орындау келпшерн өтпнн және өткерднн бнлктлпктерн баулау блу	1					

		6	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы/Дене қасиет-терінің компоненттері (Денсаулықтық жаттығулар арқылы шыдамдылықты арттыру)	9.1.1.1 сапалы асир салтының денсаулыққа тиісетін асерін жекебастың үлгісімен көрсету;	1				
		7	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы/Дене қасиеттерінің компоненттері	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1		15.01	17.01	
		8	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы (қалыппа келу техникасы жаттығулар кешені)	9.3.1.1 сапалы асир салтының денсаулыққа тиісетін асерін жекебастың үлгісімен көрсету;	1		19.01	19.01	
		9	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы (қалыппа келу техникасы жаттығулар кешені)	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1		21.01	21.01	
		10	Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (қалыппа келу техникасы жаттығулар кешені)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	1		25.01	29.01	
		11	Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (жүріс-жүгіру жаттығулары)	9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың алғашқы тиісетін асерін мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау	1		26.01	26.01	
		12	Кедергілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (дабылдық және арнайы жаттығулар)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	1		29.01	29.01	

6-бөлім: Команда құраушылары(15 сағат)

		13	Ойын кезіндегі қолбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Ойын ережелері)	9.3.4.1 денсаулыққа қауіпсіздік етуденің мәселелерін, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері асерін тигізуді мүмкін қауіп-қағарды төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу;	1		31.01	31.01	
		14	Ойын кезіндегі қолбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Денсаулықта қолданыстар)	9.2.2.1 қолбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау	1		31.01	31.01	
		15	Ойын кезіндегі қолбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Достық ойыншыға беру залі)	9.3.4.1 денсаулыққа қауіпсіздік етуденің мәселелерін, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері асерін тигізуді мүмкін қауіп-қағарды төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу;	1		31.01	31.01	
		16	Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол ойында әрекеттестік)	9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс нәтижелерін түсіндіретін рәсімдерді бағалау және бағалай білу;	1		31.01	31.01	

62	17	Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол, Кошпалық жүмыс)	9.1.4.1 қиынд-қозғалысты саналы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің бйліктіліктерін бағалай білу	1	9.02	5.02		
63	18	Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол тапшысы, стратегиялар)	9.1.4.1 қиынд-қозғалысты саналы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің бйліктіліктерін бағалай білу	1	9.02	4.02		
64	19	Ойын комбинациясы дағдыларын (Баскетбол, Дрип Беру, допты ойыншыға беру)	9.2.3.1 қолбаны оқып-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша бірқатар бірліккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын бағалай білу.	1	10.02	12.02		
65	20	Ойын комбинациясы дағдыларын (Баскетбол, Дриблинг, финштар)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығарылатын қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым баыма жолдарын ұсыну.	1	10.02	10.02		
66	21	Ойын комбинациясы дағдыларын (Баскетбол, Допты ойын жүру)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығарылатын қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарапайым баыма жолдарын ұсыну.	1	10.02	10.02		
67	22	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Шабуылға тосқауыл қою)	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қиынд-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу.	1	11.02	11.02		
68	23	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Допты торға тастау)	9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу	1	11.02	11.02		
69	24	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Қозғалыстық қозғалыстар)	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қиынд-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу.	1	10.02	10.02		
70	25	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Қозғалыста ойыну дәлістері)	9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу	1	10.02	10.02		
71	26	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол Шабуылға ойыну дәлістері)	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қиынд-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу.	1	1.03	1.03		
72	27	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Екі жақты ойын)	9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу	1	4.03	4.03		
73	28	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Шабуылға тосқауыл қою)	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу.	1	6.03	6.03		
74	29	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Допты торға тастау)	9.2.2.1 қозғалыстылық дағдылар мен қимыс құрамында жұмыс істей білуді бағалау	1	11.04	11.04		
75	30	Ойын кезіндегі қозғалыстық және командалық іс-шаралар (Баскетбол, Екі жақты ойын)	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу.	1	10.04	10.04		
76	1	Қауіпсіздік ережелі, Ойын жағдайында допты иелеру техникасы (Баскетбол, Ойын техникасы)	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну	1	10.04	10.04		

		ережелері) ӨКНЖаға мен жармайт алу және басқа да келеністі жардабырға алғашқы медициналық көмек көрсету.	және мұқият сипаттағы білу:						
7	2	Ойын жағдайында допты игеру техникасы (Волейбол, волейбол қозғалыстар) ӨКН Жастардың денсаулығы және өмір сүру турпаты	9.1.1.1 үзген ауқымдағы арнайы спорттық қиын әрекеттерін дәлдігі бағылауды және үйлестімділікті дамытуға арналған қиын-қозғалысты салыстыру	1	16.04	16.04			
7	3	Ойын кезеңінде бағыт-бағыттар дағдысын жетілдіру(Волейбол, волейбол қозғалыстар) ӨКНЖастардың денсаулығы және өмір сүру турпаты	9.1.2.1 қиын-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілікті жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу.	1	16.03	16.03			
		4-тоқсан 24 сағат							
		7-бағыт Әлеуметтік дағдылар және мәселелерді қиындалық іс-әрекеттерде шешу (12 сағат)							
7	4	Ойын кезеңінде бағыт-бағыттар дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау түрлері)ӨКНЖастардың денсаулығы және өмір сүру турпаты	9.1.2.1 қиын-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілікті жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу.	1	1.04	1.04			
7	5	Ойын кезеңінде бағыт-бағыттар дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау түрлері)	9.2.4.1 дене жаттығулары арқылы іс-әрекеттерді оңтайландыру және бағыта түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағылау және салыстыра білу	1	3.04	3.04			
7	6	Ойын кезеңінде бағыт-бағыттар дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты ойында қосу түрлері)	9.2.4.1 дене жаттығулары арқылы іс-әрекеттерді оңтайландыру және бағыта түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағылау және салыстыра білу	1	5.04	5.04			
7	7	Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер (Волейбол, допты ойында қосу түрлері)	9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық шешімдерін құру, талдау және салыстыра білу	1	8.04	8.04			
7	8	Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер (Волейбол, допты ойында қосу түрлері)	9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық шешімдерін құру, талдау және салыстыра білу	1	10.04	10.04			
7	9	Топта ойын-сауық ойындарын құру (Волейбол, қорғалыста ойыну)	9.2.8.1 түрлі қиын-қозғалыс негіздерінен тұндырылған рәзілдерді бағылау және бейнелей білу:	1	12.04	12.04			
7	10	Топта ойын-сауық ойындарын құру (Волейбол, шабуылда ойыну)	9.1.6.1 қиын-қозғалыс белсенділігінен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп қаптарға білу дағдыларын бағылау	1	15.04	15.04			

4-баули Қолданылған құрылым және тәжірибе бойынша (3 баули)

100	25	Зияткерлік бойынша (аспект арты мен бес тас ойыны)	9.2.5.1 ойын және өзгелердің шығармашылық кабинеттерін бағалау және талдау болу, оны шешудің қарнайыны бағалау жолдарын ұсыну	1				*4-Тарау: +3 сәтте
101	26	Зияткерлік бойынша (аспект арты мен бес тас ойыны)	9.2.6.6 жарыс іс-әрекеттерін және тегерлік ету ережелерін бағалау және талдау болу;	1		21.06/22.06		
102	27	Зияткерлік бойынша (аспект арты мен бес тас ойыны)	9.2.5.1 ойын және өзгелердің шығармашылық кабинеттерін бағалау және талдау болу, оны шешудің қарнайыны бағалау жолдарын ұсыну	1		24.06/24.06		



Келіссөзі
Оқы ісі оқушысы
Г. Бекбергелі
«18.01» _____

ОБ отпращиваю справку
Хаттама № 7
05 жеткенісі: Ушова М
«18.01» _____

Түркістан облысы, Келес ауданы, Абай ауылы

№7 жалпы орта мектебі коммуналдық мемлекеттік мекемесі

КҮНТІЗБЕЛІК - ТАҚЫРЫПТЫҚ

ЖОСПАРЫ

Сынып: 9 «Б»
Мұғалім: Нұшанбетов С.
Сабақ: дене шынықтыру

**ДЕНЕ ШЫНЫКТЫРУ ПӘНІНЕН ҰСЫНЫЛҚА АРНАЛҒАН
КҮНТӘБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСТАР**
«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі алғашына 3 сағат, оқу жылына 102сағатты құрайды

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Са бағ М	Сабактардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі				Еже туд
						А	Ә	Б	В	
1-февраль, Жүйтүр, септір, дақтыру техникасымен жетілдіру (12 сағат)										
1-тоқсан 24 сағат										
1		1	Құпиялық ережесі Спириттік жүтірді жетілдіру ӨҚНР-адроктивтік заттардың қалықтарынан туындайтын алпаттар	9.3.4.1 денсаулыққа қауіпті еурдені мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа келі әсерін тигізді мүмкін қауіп-қағерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1					
2		2	Спириттік жүтірді жетілдіру (60 м жүтірді) ӨҚНР-адроктивтік заттардың қалықтарынан туындайтын алпаттар	9.3.4.1 денсаулыққа қауіпті еурдені мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа келі әсерін тигізді мүмкін қауіп-қағерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1			1.09	1.09	
3		3	Жүйтүр төзімділік дағдысын жақсарту (4x10 м жүтірді/ӨҚНД) адродинамикалық алпаттар	9.3.3.1 Түрді дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың арғаға тиістілігін әсері мен энергетикалық жүлемен байланысын түсіндіру және сипаттау;	1			1.09	1.09	
4		4	Жүйтүр төзімділік дағдысын жақсарту (200 м жүтірді)ӨҚНР-адроктивтік заттардың қалықтарынан туындайтын алпаттар	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қалдыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың арғаға қалпына келтіру тиімділігін бағалау	1			1.09	1.09	
5		5	Жүйтүр төзімділік дағдысын жақсарту (400м жүтірді)	9.3.3.1 түрді дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың арғаға тиістілігін әсері мен энергетикалық жүлемен байланысын түсіндіру және сипаттау;	1			11.09	11.09	
6		6	Жүйтүр төзімділік дағдысын жақсарту (сәрифетара 4x60 жүтірді)	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қалдыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың арғаға қалпына келтіру тиімділігін бағалау	1			12.09	12.09	
7		7	Секірудің түрлерімен түсінісі (Ұзындыққа бір орыннан секіру)	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1			18.09	18.09	
8		8	Секірудің түрлерімен түсінісі (Ұзындыққа жүтірді екінің секіру)	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1			19.09	19.09	

9	9	Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру (150 г кіші допты пайдалана лақтыру)	қолдана білу 9.1.1.1 үйкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлізін бақылауды және үйлестімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру	1						
10	10	Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру (150 г кіші допты қолшықтыққа лақтыру)	9.1.1.1 үйкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлізін бақылауды және үйлестімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру	1						
11	11	Жүгіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру Эстафеталық тапты беру техникасы)	9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін бағытуға арналған даярларды бағалай білу	1						
12	12	Жүгіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру (эстафетала жүгіру 4x60 м)	9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін бағытуға арналған даярларды бағалай білу	1						
3-бапты Спорт ойындары арқылы біріккен жүріс 12 сәуір										
13	13	Ойынтезикасы (Футбол. Ойын ережелерімен еске түсіру)	9.1.1.1 үйкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлізін бақылауды және үйлестімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру.	1						
14	14	Ойынтезикасы (Футбол. Корпанақта ойыну)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі даярлар мен ретсіздікті түрлендіре білу.	1						
15	15	Ойынтезикасы (Футбол. шабуылда ойыну)	9.2.4.1 дене жаттығулары асауындағы те- арекеттерді оңтайландыру және бағалау түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық таспадарды бағалау және салыстыра білу	1						
16	16	Ойынтезикасы (Футбол. Допты ойышымен айнасу)	9.1.1.1 үйкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлізін бақылауды және үйлестімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру.	1						
17	17	Ойынтезикасы (Футбол. Допты қақпала тебу)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі даярлар мен ретсіздікті түрлендіре білу.	1						
18	18	Ойынтезикасыменәдеттегі спорттық әрекеттер. (Футбол. Айыл добын тебу)	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы ретсіздікті жетілдікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу.	1						
19	19	Ойынтезикасыменәдеттегі спорттық әрекеттер (Футбол. Допты игеру әдісі)	9.1.5.1 көп ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу	1						

31	4	Акробатикалық элемент-тердің жанытылған құру (Живактушты жаттығуларды орындау)	9.1.2.1 қиынд-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1						
32	5	Акробатикалық элемент-тердің жанытылған құру (Гимнастикалық көрсемде жаттығулар жасау)	9.1.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру; түсіндіру және өткізу, олардың алдың қалпына келтіру тиімділігін бағалау;	1						
33	6	Акробатикалық элемент-тердің жанытылған құру (Гимнастикалық сырлықта жаттығулар жасау)	9.1.2.1 қиынд-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1						
34	7	Гимнастикалық снарядта жүзбені жаттығулар құру (Гимнастикалық атта нұсқама көрсету)	9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және сарыстыра білу;	1						
35	8	Гимнастикалық снарядта жүзбені жаттығулар құру (Еденде жатып орындалатын жаттығулар)	9.1.4.1 қиынд-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу;	1						
36	9	Гимнастикалық снарядта жүзбені жаттығулар құру (Гимнастикалық жаттығу-лардың орындау реті)	9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және сарыстыра білу;	1						
37	10	Гимнастикалық снарядта жүзбені жаттығулар құру (Төсеушіге орындалатын жаттығулар жасау)	9.1.4.1 қиынд-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу;	1						
38	11	Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (Жұпта орындалатын еркін жаттығулар жасау)	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1						
39	12	Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (Акробатикалық жаттығулар жасау)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарпайым бағына жолдарын ұсыну	1						
40	13	Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (Топта домалашу, секіру жаттығуларын жасау)	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1						
41	14	Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (флашмоб)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарпайым бағына жолдарын ұсыну	1						
42	15	Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (Топта домалашу, секіру жаттығуларын жасау)	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1						

43	16	Топта гимнастика жаттыгулар тізбегін құру және бағалау (физикоб)	9.2.5.1 өтілін және өлеңдерді шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны меншуді қарапайым бағалау жолдарын ұсыну	1					
4-бөлім Қызылтың ұлттық және халық ойындары (2 сағат)									
44	17	Халықаралықойындар (шахмат ойыны)	9.1.5.1 басқаларды рәсіммен жаттықтырудың негізгі ережелерін білдіретін тәртіптің ережелерін білдіретін білу	1					4-Тару: 6 сағат
45	18	Халықаралықойындар (өзбей ойыны)	9.2.7.1 жерге кетіске әділ ойыну, өспірілетін және ыңымықтыққа жетіліп мінсіз-сұлық көрсетуді талдай білу;	1					
46	1	<i>Қызылтың ересеті</i> Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенді құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау)ӨКНЖҚара мен жараят алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	9.3.4.1 денсаулыққа қауіпті күресі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа келі әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу;	1			27.02	28.02	
47	2	Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенді құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау)ӨКНЖҚара мен жараят алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	9.1.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсінідіру және өткізу, олардың арналы қалпына келтіру тиімділігін бағалау	1				29.02	29.02
48	3	Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенді құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау)ӨКНЖҚара мен жараят алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	9.1.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру, түсінідіру және өткізу, олардың арналы қалпына келтіру тиімділігін бағалау	1				5.03	7.03
3-ТОҚСАН 30 САҒАТ									
5-бөлім "Тимнастық/кросс/коньки дайыншығы (15 сағат)									
49	4	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиыны (Қыздыру, қалыңа келу техникасы)ӨКНЖҚара мен жараят алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	9.3.1.1 саулағатты өмір салтының денсаулыққа тигізетін әсерін жанғабастан үлгісімен көрсету;	1				10.03	10.03
50	5	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиыны (Қыздыру, қалыңа	9.1.4.1 қымыз-қолпымасты сапалы орындау келісетін өтілін және өлеңдерді білдіретін білу	1				12.03	12.03

		6	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы/Дене қасиет-терінің компоненттері (Дыбысқа қатысты аралас шыдамдылықты арттыру)	9.1.1.1 салмақты өмір салтының денсаулыққа тиіптігін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету;	1				
		7	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы/Дене қасиеттерінің компоненттері	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1		15.01	17.01	
		8	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы (қалыппа келу техникасы жаттығулар кешені)	9.3.1.1 салмақты өмір салтының денсаулыққа тиіптігін әсерін жекебастың үлгісімен көрсету;	1		19.01	19.01	
		9	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы (қалыппа келу техникасы жаттығулар кешені)	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1		21.01	21.01	
		10	Кеделерінен өтуге арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (қалыппа келу техникасы жаттығулар кешені)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	1		25.01	29.01	
		11	Кеделерінен өтуге арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (жүріс-жүгіру жаттығулары)	9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың алғаш тиіптігін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау	1		26.01	26.01	
		12	Кеделерінен өтуге арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (дабысқа және арнайы жаттығулар)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	1		29.01	29.01	

6-бөлім. Қомаққа құрудың жаттығулары (15 сағат)

		13	Ойын кезіндегі қолбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Ойын ережелері)	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты түрлі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу;	1		31.01	31.01	
		14	Ойын кезіндегі қолбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Досыл арасында қолбасшылар)	9.2.2.1 қолбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау	1		31.01	31.01	
		15	Ойын кезіндегі қолбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол. Досты ойыншыға беру role)	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты түрлі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу;	1		31.01	31.01	
		16	Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол ойында әрекеттестік)	9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен тұрғындағы рөлдерді бағалау және бейнелей білу;	1		31.01	31.01	

62	17	Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол, Кошпалық жүмыс)	9.1.4.1 қиынд-қозғалысты саналы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің бйліктіліктерін бағалай білу	1	9.02	5.02		
63	18	Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол тапшысы, стратегиялар)	9.1.4.1 қиынд-қозғалысты саналы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің бйліктіліктерін бағалай білу	1	9.02	4.02		
64	19	Ойын комбинацияны дағдылау (Баскетбол, Дон Беру, допты ойыншыға беру)	9.2.3.1 қолдағы оқиғ-үйрену ортасын қалыптастыру бойынша бірқатар бірліккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын бағалай білу.	1	10.02	12.02		
65	20	Ойын комбинацияны дағдылау (Баскетбол, Драйвинг, финштар)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығарылатын қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарпалығын бағалау жолдарын ұсыну.	1	10.02	10.02		
66	21	Ойын комбинацияны дағдылау (Баскетбол, Допты ойын жүру)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығарылатын қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарпалығын бағалау жолдарын ұсыну.	1	10.02	10.02		
67	22	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Шабуылға тосқауыл қою)	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қиынд-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу.	1	11.02	11.02		
68	23	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Допты торға тастау)	9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу	1	11.02	11.02		
69	24	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Қозғалыстық қозғалыстар)	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қиынд-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу.	1	10.02	10.02		
70	25	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Қозғалыста ойыну дәлістері)	9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу	1	10.02	10.02		
71	26	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол Шабуылға ойыну дәлістері)	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қиынд-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу.	1	1.03	1.03		
72	27	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Екі жақты ойын)	9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу	1	4.03	4.03		
73	28	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Шабуылға тосқауыл қою)	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу.	1	6.03	6.03		
74	29	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Допты торға тастау)	9.2.2.1 қозғалыстық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау	1	11.04	11.04		
75	30	Ойын кезіндегі қозғалыстық және командалық іс-шаралар (Баскетбол, Екі жақты ойын)	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу.	1	10.04	10.04		
76	1	Қауіпсіздік ережелі, Ойын жағдайында допты иелеру техникасы (Баскетбол, Ойын техникасы)	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну	1	10.04	10.04		

		ережелері) ӨКНЖіра мен жармакт алу және басқа да келеністі жардабырда алпапқы медициналық көмек күрсету.	және мұқият сипаттай білу:						
7	2	Ойын жағдайында допты игеру техникасы (Волейбол, волейбол қозғалыстар) ӨКНЖіастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	9.1.1.1 үзген ауқымдағы арнайы спорттық қиын әрекеттерін дәлдігі бағылауды және үйлестімділікті дамытуда арналған қиын-қозғалысты салыстыру	1	16.04	16.04			
7	3	Ойын келістіңінде бағыт-бағыр дағдысын жетілдіру(Волейбол, волейбол қозғалыстар) ӨКНЖіастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	9.1.2.1 қиын-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу:	1	16.03	16.03			
		4-тоқсан 24 сағат							
		7-бағыт Әлеуметтік дағдылар және мәселелерді қанағаттандыру іс-әрекеттерде шешу (12 сағат)							
7	4	Ойын келістіңінде бағыт-бағыр дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау түрлері)ӨКНЖіастардың денсаулығы және өмір сүру тұрпаты	9.1.2.1 қиын-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу:	1	1.04	1.04			
7	5	Ойын келістіңінде бағыт-бағыр дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау түрлері)	9.2.4.1 дене жаттығулары арқындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және бағыта түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағылау және салыстыра білу	1	3.04	3.04			
7	6	Ойын келістіңінде бағыт-бағыр дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты ойында қосу түрлері)	9.2.4.1 дене жаттығулары арқындағы іс-әрекеттерді оңтайландыру және бағыта түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағылау және салыстыра білу	1	5.04	5.04			
7	7	Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер (Волейбол, допты ойында қосу түрлері)	9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық шешімдерін құру, талдау және салыстыра білу	1	8.04	8.04			
7	8	Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер (Волейбол, допты ойында қосу түрлері)	9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық шешімдерін құру, талдау және салыстыра білу	1	10.04	10.04			
7	9	Топта ойын-сауық ойындарын құру (Волейбол, қорғалыста ойыну)	9.2.8.1 түрлі қиын-қозғалыс негіздерінен тұндырылған рәзілдерді бағылау және бейнелей білу:	1	12.04	12.04			
7	10	Топта ойын-сауық ойындарын құру (Волейбол, шабуылда ойыну)	9.1.6.1 қиын-қозғалыс белсенділігінен байланысты қиындықтарды жеңу және қауіп қаптарға білу дағдыларын бағылау	1	15.04	15.04			



Қазақстан
Әлеуметтік-педагогикалық
Ғылымдар Академиясы
№ 18-08

16-отделению
Хатима № 1
Об.сервисный Ученый М
№ 18-01 22

Түркістан облысы, Келес ауданы, Абая аялы
МТ жаңа оқу орталығы коммуналдық мемлекеттік мекемесі

ҚҰНТТЗЫБЕЛІК - ТАҚЫРЫПТЫҚ

ЖОСЛАРЫ

Саны: 9 об.
Мүдделі: Дүйсенбаев Р.Е
СЫБАҚА ЖӘНЕ ШАҒЫНАЛАРЫ

**ДЕНЕ ШЫНЫКТЫРУ ПӘНІНЕН ҰСЫНЫЛҚА АРНАЛҒАН
КҮНТӘБЕЛІК ТАҚЫРЫПТЫҚ ЖОСТАР**
«Дене шынықтыру» пәні бойынша оқу жүктемесінің көлемі алғашына 3 сағат, оқу жылына 102сағатты құрайды

№ р/с	Ауыспалы тақырыптар	Са бағ М	Сабактардың тақырыптары	Оқудың мақсаттары	Сағат саны	Мерзімі				Еже тұл
						А	Ә	Б	В	
1-февраль, Жүйтүр, септір, дақтыру техникасымен жетілдіру (12 сағат)										
1-тоқсан 24 сағат										
1		1	Қуластық ерекшелігі Спириттік жүгіруді жетілдіру ӨҚНР-адиоктивтік заттардың қалықтарынан тұщылдығын алаптар	9.3.4.1 денсаулыққа қауіпті етудің мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа келі әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қағерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1					
2		2	Спириттік жүгіруді жетілдіру (60 м жүгіру) ӨҚНР-адиоктивтік заттардың қалықтарынан тұщылдығын алаптар	9.3.4.1 денсаулыққа қауіпті етудің мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа келі әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қағерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу	1			1.09	1.09	
3		3	Жүйтүр төзімділік дағдысын жақсарту (4x10 м жүгіру)ӨҚНД-адиоктивтік алаптар	9.3.3.1 Түрді дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың арғаға тиістілігін әсері мен энергетикалық жүлеммен байланысын түсіндіру және сипаттау;	1			1.09	1.09	
4		4	Жүйтүр төзімділік дағдысын жақсарту (200 м жүгіру)ӨҚНР-адиоктивтік заттардың қалықтарынан тұщылдығын алаптар	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қалдыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың арғаға қалына келтіру тиімділігін бағалау	1			1.09	1.09	
5		5	Жүйтүр төзімділік дағдысын жақсарту (400м жүгіру)	9.3.3.1 түрді дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың арғаға тиістілігін әсері мен энергетикалық жүлеммен байланысын түсіндіру және сипаттау;	1			1.09	1.09	
6		6	Жүйтүр төзімділік дағдысын жақсарту (сәрифетара 4x60 жүгіру)	9.3.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған дене қалдыру жаттығуларын құру, түсіндіру және өткізу, олардың арғаға қалына келтіру тиімділігін бағалау	1			1.09	1.09	
7		7	Секірудің түрлерімен түсінісі (Ұзындыққа бір орыннан секіру)	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1			1.09	1.09	
8		8	Секірудің түрлерімен түсінісі (Ұзындыққа жүгірін кезін секіру)	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1			1.09	1.09	

9	9	Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру (150 г кіші допты пайдалана аластыру)	қолдана білу 9.1.1.1 үйкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру	1						
10	10	Лақтыруды жетілдіруге арналған жаттығулар құрастыру (150 г кіші допты қолшықтыққа таптыру)	9.1.1.1 үйкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру	1						
11	11	Жүгіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру Эстафеталық тапты беру техникасы)	9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін бағытуға арналған даярларды бағалай білу	1						
12	12	Жүгіру эстафетасын өткізу жолдарын құрастыру (эстафетала жүгіру 4x60 м)	9.3.5.1 басқа адамдардың дене жаттығуларының тәжірибелерін бағытуға арналған даярларды бағалай білу	1						
3-бапты Спорт ойындары арқылы біріккен жүріске 12 өлшем										
13	13	Ойынтезикасы (Футбол. Ойын ережелерімен еске түсіру)	9.1.1.1 үйкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру.	1						
14	14	Ойынтезикасы (Футбол. Корпанақта ойыну)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі даярлар мен ретсіздікті түрлендіре білу.	1						
15	15	Ойынтезикасы (Футбол. шабуылда ойыну)	9.2.4.1 дене жаттығулары асаушанды іс-әрекеттерді оңтайландыру және бағалау түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық таспадарды бағалау және салыстыра білу	1						
16	16	Ойынтезикасы (Футбол. Допты ойышымен айнасу)	9.1.1.1 үйкен ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерінің дәлдігін бақылауды және үйлесімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру.	1						
17	17	Ойынтезикасы (Футбол. Допты қақпала тебу)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі даярлар мен ретсіздікті түрлендіре білу.	1						
18	18	Ойынтезикасыменәдеттегі спорттық әрекеттер. (Футбол. Айыл добын тебу)	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы ретсіздігін жетілдіретін техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу.	1						
19	19	Ойынтезикасыменәдеттегі спорттық әрекеттер (Футбол. Допты игеру әдісі)	9.1.5.1 көп ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және салыстыра білу	1						

31	4	Акробатикалық элемент-тердің жанытылған құру (Живактушты жаттығуларды орындау)	9.1.2.1 қиынд-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1						
32	5	Акробатикалық элемент-тердің жанытылған құру (Гимнастикалық көрмеде жаттығулар жасау)	9.1.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттығуларын құру; түсіндіру және өткізу, олардың алдың қалпына келтіру тиімділігін бағалау;	1						
33	6	Акробатикалық элемент-тердің жанытылған құру (Гимнастикалық сырлықта жаттығулар жасау)	9.1.2.1 қиынд-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілігін жетілдікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу	1						
34	7	Гимнастикалық снарядта жүзбені жаттығулар құру (Гимнастикалық атта нұсқама көрсету)	9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және сарыстыра білу;	1						
35	8	Гимнастикалық снарядта жүзбені жаттығулар құру (Еденде жатып орындалатын жаттығулар)	9.1.4.1 қиынд-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу;	1						
36	9	Гимнастикалық снарядта жүзбені жаттығулар құру (Гимнастикалық жаттығу-лардың орындау реті)	9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық идеяларын құру, талдау және сарыстыра білу;	1						
37	10	Гимнастикалық снарядта жүзбені жаттығулар құру (Төсеушіге орындалатын жаттығулар жасау)	9.1.4.1 қиынд-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу;	1						
38	11	Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (Жұпта орындалатын еркін жаттығулар жасау)	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1						
39	12	Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (Акробатикалық жаттығулар жасау)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарпайым бағына жолдарын ұсыну	1						
40	13	Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (Топта домалашу, секіру жаттығуларын жасау)	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1						
41	14	Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (фасшкәоб)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығармашылық қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарпайым бағына жолдарын ұсыну	1						
42	15	Топта гимнастика жаттығулар тікбелгі құру және бағалау (Топта домалашу, секіру жаттығуларын жасау)	9.2.2.1 көшбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау;	1						

43	16	Топта гымына жаттыгулар тибетти куру және багылуу (физикоб)	9.2.5.1 өтпін және өтпелердін шығарышылык кабиеттерин багылуу және тапдай блу, оны менулин карапайым баыма жоларын устыу	1					
4-бөлім Қалыстын ұлттық және халық ойындары (2 сағат)									
44	17	Халықаралықойындар (шахмат ойыны)	9.1.5.1 басқалардырушпенжагытыгуларынытежефридеге рінбалытуларинагытыгуларыдыбагылайблуду	1					4- Тару: 6 сағат
45	18	Халықаралықойындар (өзбй ойыны)	9.2.7.1 жерге кетпде адл ойну, өтпютеке және ытымактыстыкка жатпын мнест-сұлык көрсетуал тапдай блуду.	1					
46	1	<i>Қолбестелік өресекі</i> Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенді құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау)ӨКНЖҚара мен жараят алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	9.3.4.1 денсаулыққа қаптысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізді мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мүмкін сипаттай блуду;	1					
47	2	Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенді құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау)ӨКНЖҚара мен жараят алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	9.1.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттыгуларын құру, түсінідіру және өткізуді, олардан алғашқы қапына келтіру тиімділігін багылау	1					
48	3	Денені қыздыру және қалпына келтіру әдістерінің кешенді құрастыру (Тамырдың соғу жиілігі (ТСЖ) анықтау)ӨКНЖҚара мен жараят алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	9.1.2.1 нақты дене шынықтыру сабақтарына арналған қыздыру жаттыгуларын құру, түсінідіру және өткізуді, олардан алғашқы қапына келтіру тиімділігін багылау	1					
3-ТОКСАН 30 САҒАТ									
5-бөлім "Тимнастық/кросс/коньки дайыншыгы (15 сағат)									
49	4	Күшті, төйімділікті жақсарту жаттыгулар жылытыгы (Қыздырыну, қашыпа келу техникасы)ӨКНЖҚара мен жараят алу және басқа да келенсіз жағдайларда алғашқы медициналық көмек көрсету.	9.3.1.1 саулаутты өмір салтының денсаулыққа тиыбетін әсерін жакебағытын үлгісімен көрсету;	1					
50	5	Күшті, төйімділікті жақсарту жаттыгулар жылытыгы(Қыздырыну, қашыпа	9.1.4.1 қышыа-қолпыақты сапалы орындау келісеті өтпін және өтпелерді багытйілетерін багылай блуду	1					

		6	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы/Дене қасиет-терінің компоненттері (Дыбымқалық жаттығулар арқылы шыдамдылықты арттыру)	9.1.1.1 салмақты өмір салтының денсаулыққа тиісетін әсерін жақсартады үлгісімен көрсету;	1				
		7	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы/Дене қасиеттерінің компоненттері	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1		15.01	17.01	
		8	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы (қалыңса келу техникасы жаттығулар кешені)	9.3.1.1 салмақты өмір салтының денсаулыққа тиісетін әсерін жақсартады үлгісімен көрсету;	1		19.01	19.01	
		9	Күшті, төзімділікті жақсарту жаттығулар жиынтығы (қалыңса келу техникасы жаттығулар кешені)	9.1.4.1 қимыл-қозғалысты сапалы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің біліктіліктерін бағалай білу	1		21.01	21.01	
		10	Кедрілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (қалыңса келу техникасы жаттығулар кешені)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	1		25.01	25.01	
		11	Кедрілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (жүріс-жүгіру жаттығулары)	9.3.3.1 түрлі дене жаттығуларын іс жүзінде орындау, олардың алғашқы тиісетін әсері мен энергетикалық жүйемен байланысын түсіндіру және сипаттау	1		26.01	26.01	
		12	Кедрілерден өтудегі арнайы спецификалық жаттығуларды жетілдіру (дербалық және арнайы жаттығулар)	9.1.3.1 арнайы спорттық техникаларды орындау кезіндегі дағдылар мен реттілікті түрлендіре білу;	1		29.01	29.01	

6-бөлім Қомақов құрудың жаттығулары (15 сағат)

		13	Ойын кезіндегі қолбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол Ойын ережелері)	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты түрлендіру мәселелерін, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу;	1		31.01	31.01	
		14	Ойын кезіндегі қолбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол Доссыз ойында қолбасшылар)	9.2.2.1 қолбасшылық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау	1		31.01	31.01	
		15	Ойын кезіндегі қолбасшылық және командалық іс-шаралар (Баскетбол Досты ойындағы беру дәлізі)	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты түрлендіру мәселелерін, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу;	1		31.01	31.01	
		16	Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол ойында әрекеттестік)	9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс нәтижелерін түсіндіретін рәсімдерді бағалау және бағалай білу;	1		31.01	31.01	

62	17	Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол, Кошпалық жұмыс)	9.1.4.1 қиынд-қозғалысты саналы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің бйліктіліктерін бағалай білу	1	9.02	5.02		
63	18	Ойын кезіндегі мәселені шешу дағдысын жетілдіру (Баскетбол тапшысы, стратегиялар)	9.1.4.1 қиынд-қозғалысты саналы орындау кезіндегі өзінің және өзгелердің бйліктіліктерін бағалай білу	1	9.02	4.02		
64	19	Ойын комбинациясы дағдыларды (Баскетбол, Дрип Беру, допты ойыншыға беру)	9.2.3.1 қолдағы оқиғаларды ортақсыз қалыптастыру бойынша бірқатар бірліккен әрі тиімді жұмыс дағдыларын бағалай білу.	1	10.02	10.02		
65	20	Ойын комбинациясы дағдыларды (Баскетбол, Дриблинг, фиштар)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығарылатын қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарпалығын бағалау жолдарын ұсыну.	1	10.02	10.02		
66	21	Ойын комбинациясы дағдыларды (Баскетбол, Допты ойыншыға беру)	9.2.5.1 өзінің және өзгелердің шығарылатын қабілеттерін бағалау және талдай білу, оны шешудің қарпалығын бағалау жолдарын ұсыну.	1	10.02	10.02		
67	22	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Шабуылға тосқауыл қою)	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қиынд-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу.	1	11.02	11.02		
68	23	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Допты топқа тастау)	9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу	1	11.02	11.02		
69	24	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Қозғалыстық қозғалыстар)	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қиынд-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу.	1	10.02	10.02		
70	25	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Қозғалыста ойыну дәлістері)	9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу	1	10.02	10.02		
71	26	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол Шабуылға ойыну дәлістері)	9.2.1.1 өзгермелі жағдайға жауап қайтара білу, қиынд-әрекеттерімен байланысты білімді бағалай білу.	1	1.03	1.03		
72	27	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Екі жақты ойын)	9.2.6.1 жарыс іс-әрекеттерін және төрелік ету ережелерін бағалау және талдай білу	1	4.03	4.03		
73	28	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Шабуылға тосқауыл қою)	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу.	1	6.03	6.03		
74	29	Баламалы ойындар құрастыру (Баскетбол, Допты топқа тастау)	9.2.2.1 қозғалыстық дағдылар мен команда құрамында жұмыс істей білуді бағалау	1	11.04	11.04		
75	30	Ойын кезіндегі қозғалыстық және командалық іс-шаралар (Баскетбол, Екі жақты ойын)	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну және мұқият сипаттай білу.	1	10.04	10.04		
76	1	Қауіпсіздік ережелері, Ойын жағдайында допты иелеру техникасы (Баскетбол, Ойын техникасы)	9.3.4.1 денсаулыққа қатысты күрделі мәселелерді, техника қауіпсіздігін, денсаулыққа кері әсерін тигізуді мүмкін қауіп-қатерді төмендетуді түсіну	1	10.04	10.04		

		ережелері) ӨКНЖара мен жармакт ату және басқа да келеністі жардабырда алпапты медициналық көмек күрсету.	және мұқият сипаттай білу:					
7	2	Ойын жағдайында допты игеру техникасы (Волейбол, волейбол қозғалыстар) ӨКН Жастардың денсаулығы және өмір сүру турпаты	9.1.1.1 үзген ауқымдағы арнайы спорттық қимыл әрекеттерін дәлдігі бағылауды және үйлестімділікті дамытуға арналған қимыл-қозғалысты салыстыру	1	16.04	16.04		
7	3	Ойын кезеңінде бағыт-бағыттар дағдысын жетілдіру(Волейбол, волейбол қозғалыстар) ӨКНЖастардың денсаулығы және өмір сүру турпаты	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілікті жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу:	1	16.03	16.03		
		4-тоқсан 24 сағат						
		7-бағыт Әлеуметтік дағдылар және мәселелерді қанағаттандыру іс-әрекеттерде шешу (12 сағат)						
7	4	Ойын кезеңінде бағыт-бағыттар дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау түрлері)ӨКНЖастардың денсаулығы және өмір сүру турпаты	9.1.2.1 қимыл-қозғалыс комбинацияларын және олардың кейбір дене жаттығуларындағы реттілікті жеткілікті техникалық деңгейде негіздеу және қолдана білу:	1	1.04	1.04		
7	5	Ойын кезеңінде бағыт-бағыттар дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты қабылдау түрлері)	9.2.4.1 дене жаттығулары арқылы іс-әрекеттерді оңтайландыру және бағыта түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағытау және салыстыра білу	1	3.04	3.04		
7	6	Ойын кезеңінде бағыт-бағыттар дағдысын жетілдіру (Волейбол, допты ойында қосу түрлері)	9.2.4.1 дене жаттығулары арқылы іс-әрекеттерді оңтайландыру және бағыта түрлерін құруға қажет ережелер мен құрылымдық тәсілдерді бағытау және салыстыра білу	1	5.04	5.04		
7	7	Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер (Волейбол, допты ойында қосу түрлері)	9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық шешімдерін құру, таңдау және салыстыра білу	1	8.04	8.04		
7	8	Жеке, топтық, командалық тактикалық әрекеттер (Волейбол, допты ойында қосу түрлері)	9.1.5.1 кен ауқымдағы дене жаттығуларының түрлі тактикаларын, стратегияларын және композициялық шешімдерін құру, таңдау және салыстыра білу	1	10.04	10.04		
7	9	Топта ойын-сауық ойындарын құру (Волейбол, қорғалыста ойыну)	9.2.8.1 түрлі қимыл-қозғалыс негіздерінен тұндырылған рәзілдерді бағытау және бағындай білу:	1	12.04	12.04		
7	10	Топта ойын-сауық ойындарын құру (Волейбол, шабуылда ойыну)	9.1.6.1 қимыл-қозғалыс белсенділігінен байланысты қимылдарды жетілдіру және қауіп қауіпсіздігі білу дағдыларын бағытау	1	15.04	15.04		

11	Торта ойын- сауық ойындарын кыру (Боулинг, тосаулар коо)	9.2.8.1 Түрлі коум-корнак шеттерден түшкөн ролдерди барлау және белгилей блуу.	1						
12	Торта ойын- сауық ойындарын кыру (Боулинг, ет жарты ойын)	9.1.6.1 коум-корнак белгилерден белгилести коумдартуу жеру және жауан кайтпа блуу аралдарын барлау	1						

8-бөлүм Корнак белгилерди ачууну ачууну жеңиле (12 саат)

13	Эртүрлү бундук еттерди коумун кертүү жартуулар жытырууну кыратуу. (60 м жытыру)	9.3.3.1 түрлү дене жартууларын к к жытыру оюнууну, олардын аралы тирбетти сеерл мен шерттештикке жыткен баалаууну тундартуу және снартуу	1						
14	Эртүрлү бундук еттерди коумун кертүү жартуулар жытырууну кыратуу (снартуу жытыру)	9.3.3.1 түрлү дене жартууларын к жытыру оюнууну, олардын аралы тирбетти сеерл мен шерттештикке жыткен баалаууну тундартуу және снартуу	1						
15	Снартуу жытыру аралынан ашуу (200 м жытыру)	9.1.3.1 ариалы спорттук техникаларды оюнууну кертүү аралдар мен релтикти түшүндүрө блуу	1						
16	Снартуу жытыру аралынан ашуу (400 м жытыру)	9.1.3.1 ариалы спорттук техникаларды оюнууну кертүү аралдар мен релтикти түшүндүрө блуу	1						
17	Снартуу жытыру аралынан ашуу (жонму коумуну ашуу)	9.2.5.1 өтүнүн және өтүрөрдүн шыгыраштык кабылгерди барлау және талаш блуу, оны шенудүн карапайым баалау жолдарын ушуу	1						
18	Снартуу жытыру аралынан ашуу (жонму коумуну ашуу)	9.3.4.1 ачууну коумуну кытыкты күрөтү шекелерди, техника кытыкты, ачууну коумуну кепи сеерл тиртүү кытык кытык-кертүү төмөндөгүдү түшүү және кытык снартуу блуу	1						
19	Снартуу жытыру аралынан ашуу (жонму коумуну ашуу)	9.2.5.1 өтүнүн және өтүрөрдүн шыгыраштык кабылгерди барлау және талаш блуу, оны шенудүн карапайым баалау жолдарын ушуу	1						
20	Снартуу жытыру аралынан ашуу (жонму коумуну ашуу)	9.3.4.1 ачууну коумуну кытыкты күрөтү шекелерди, техника кытыкты, ачууну коумуну кепи сеерл тиртүү кытык кытык-кертүү төмөндөгүдү түшүү және кытык снартуу блуу	1						
21	Снартуу жытыру аралынан ашуу (бир оюнууну ушууну коумуну)	9.2.5.1 өтүнүн және өтүрөрдүн шыгыраштык кабылгерди барлау және талаш блуу, оны шенудүн карапайым баалау жолдарын ушуу	1						
22	Корнак кабылгерди ачууну ачууну (1000м жытыру)	9.3.1.1 ачууну өшүр салтыруу ачууну тирбетти сеерл жеректерди, уртыккен көрсөтү	1						
23	Корнак кабылгерди ачууну ачууну (снартуу жытыру)	9.3.1.1 ачууну өшүр салтыруу ачууну тирбетти сеерл жеректерди, уртыккен көрсөтү	1						
24	Корнак кабылгерди ачууну ачууну (снартуу жытыру)	9.3.1.1 ачууну өшүр салтыруу ачууну тирбетти сеерл жеректерди, уртыккен көрсөтү	1						

4-баули Қолданылған дерлік және таңдау объектілері (3 баули)

100	25	Экспертлік комиссиялар (аспект түзу мен бөс тапс оқылуы)	9.2.5.1 өкілетті және өкілетсіздік шығарушылық кабинеттерін бағалау және талдау болу, оны шешудің қарарлылығы бағалау жолдарын ұсыну	1				*4-Тарау: +3 сәтте
101	26	Экспертлік комиссиялар (аспект түзу мен бөс тапс оқылуы)	9.2.6.6 жаруы іс-әрекеттерін және тереңдік түс ерекшеліктерін бағалау және талдау болу;	1		21.06/22.06		
102	27	Экспертлік комиссиялар (аспект түзу мен бөс тапс оқылуы)	9.2.5.1 өкілетті және өкілетсіздік шығарушылық кабинеттерін бағалау және талдау болу, оны шешудің қарарлылығы бағалау жолдарын ұсыну	1		24.06/24.06		